

ACTIVIDAD FÍSICA: TODO EL TIEMPO, EN CUALQUIER LUGAR



Hormone Health
NETWORK®
Keep your body in balance

La actividad física es clave para tener un sistema endocrino saludable. Cuando usted se mueve, sus músculos liberan hormonas. La actividad física tiene la capacidad de mantener las hormonas en el equilibrio necesario para un funcionamiento normal (nivel de energía, fortaleza de los huesos y los músculos) y ayuda a que su cuerpo sobrelleve los síntomas de afecciones endocrinas tales como la diabetes y los trastornos de la tiroides.

Visite hormone.org para obtener más información.

El ejercicio no tiene por qué resultarle intimidante. No necesita ir a un gimnasio durante determinada cantidad de horas. Todo el mundo puede tomarse un momento para hacer actividad física en cualquier lugar, incluso en la oficina o el aula.

INTENTE ESTOS EJERCICIOS SIMPLES



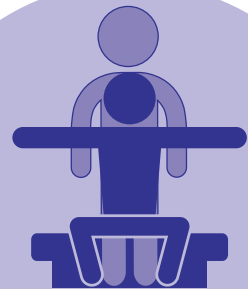
"La pose del árbol"

De pie, con los brazos levantados por encima de la cabeza, con las palmas juntas, mantenga el equilibrio sobre una de sus piernas.



"Levantar el techo"

Prensa de brazos por encima de la cabeza.



"Asiento caliente"

Sentadillas con una silla detrás.



"Nadar"

Mueva los brazos como si practicara el estilo libre de natación.



Flexiones de brazos contra la pared

De frente a la pared, inclínese y empuje todo su cuerpo hacia atrás haciendo fuerza con los brazos.



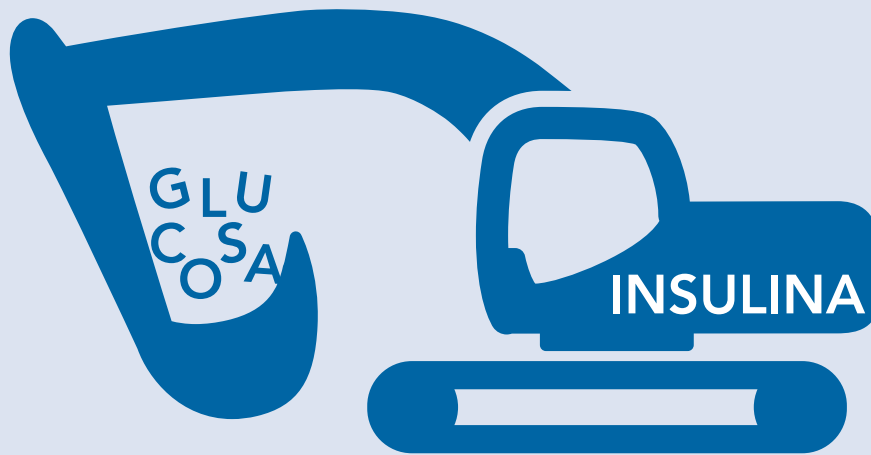
Boxeo

Dé golpes de puño al aire con los brazos a la altura del pecho.

CAMINAR: EL EJERCICIO MÁS FÁCIL DE TODOS.



EL ARMA SECRETA CONTRA LA DIABETES: LA ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física hace que la sangre se mueva, lo cual hace que el trabajo de la insulina sea más fácil para llevar el exceso de glucosa (azúcar) a las células para que tengan energía.

LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE SER MÁS DIFÍCIL CUANDO SE TIENE UNA AFECCIÓN HORMONAL EXTREMA.

- Función tiroidea
- Niveles de testosterona
- Niveles de cortisol

Consulte a un endocrinólogo para que evalúe sus niveles hormonales.



Usted tiene preguntas. Nosotros tenemos las respuestas.

La Hormone Health Network (Red de Salud Hormonal) es el lugar de confianza sobre las hormonas al que puede recurrir para obtener educación para pacientes. Nuestros recursos gratuitos, que puede ver a través de Internet, están disponibles en hormone.org.

Ediciones adicionales realizadas por Judith Korner, MD, PhD, Columbia University y Guillermo Umpierrez, MD, Emory University